

Vorwort.....	1
I. Blockspezifischer Teil.....	3
Einführung.....	3
1. Leistungs- und Belastungsrahmen im Aufbautraining	5
1.1 Leistungsrahmen	5
1.2 Belastungsrahmen	8
2. Leistungsstruktur in den Sprint- und Hürdendisziplinen	18
2.1 Geschwindigkeitsdynamik	21
2.2 Zur Biomechanik des Sprints.....	28
2.3 Zur biologischen Charakteristik der Sprint- und Hürdendisziplinen.....	32
2.4 Zur trainingsmethodischen Charakteristik der Sprint- und Hürden- disziplinen	38
2.5 Zu Persönlichkeitsmerkmalen und Leistungsstruktur	42
2.6 Anforderungsprofile	44
3. Jahresaufbau.....	50
3.1 Schwerpunkte der Trainingsabschnitte	52
3.2 Belastungsdynamik im Jahresverlauf	56
3.3 Belastungs-Kennziffern.....	61
4. Wochenrhythmus	65
5. Fähigkeits- und Fertigkeitsentwicklung.....	72
5.1 Beschleunigungs- und Schnelligkeitsentwicklung.....	72
5.2 Kraftentwicklung.....	77
5.3 Schnelligkeitsausdauerentwicklung.....	95
Tempotabelle	103
5.4 Allgemeine Ausdauerentwicklung.....	118
5.5 Allgemein-athletische und gesamtmuskuläre Ausbildung	122
5.6 Fertigkeitsentwicklung	139

6.	Planung und Auswertung des Trainings	146
6.1	Belastungsplanung	146
6.2	Planungsmethodik	147
II.	Disziplinspezifischer Teil	159
1.	Die Sprinttechniken	159
1.1	Tiefstart/ Beschleunigung	159
1.2	Sprintlauf	160
1.3	Hürdentechnik	163
1.4	Staffellauf (4 x 100m/ 4 x 400m)	174
1.5	Zielannahme.....	184
2.	Disziplinspezifische Ergänzungen	185
2.1	Langsprint	185
2.2	Kurzhürden.....	188
2.3	Langhürden.....	191
2.4	Exemplarische Wochentrainingsbeispiele	196
3.	Anhang	216
3.1	Sprint-Wettkampfdisziplinen im DLV	217
3.2	Literaturverzeichnis.....	218